




Tételes étlap 2021.10.04. - 2021.10.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021.10.04. hétfő	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Zsemle magvas	1 193,81	285,60	11,72	7,44	1,71	41,48	1,12	2,12		
		Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Sertésmájkrém 65 g	221,37	52,95	2,65	4,15	1,41	1,16	0,00	0,36		
		E Bolognai Spagetti I*	2 841,11	649,02	30,88	32,26	10,54	65,66	0,00	3,24		
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		U Teljes kiőrlésű sonkás tekerecs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90		
		Összesen:	6 494,42	1 523,01	54,21	56,55	22,16	169,60	4,37	6,63		
2021.10.05. kedd	(00482) Gyermekek (7-10, 11-14év)	T Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
		Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
		Zsemle graham	1 207,60	288,90	10,37	2,39	0,78	51,39	0,61	1,13		
		Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,02		
		E Tarhonyaleves I*	601,33	143,86	3,86	5,41	0,61	19,45	0,00	1,05		
		Majorannás marha tokány isk	1 294,03	309,58	18,30	22,90	6,28	7,12	0,58	3,15		
		Lencsefőzelék I*	1 465,57	350,62	20,19	7,22	0,63	50,78	3,50	0,86		
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		U Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		





2021.10.06. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)		2021.10.07. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)		2021.10.06. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)		2021.10.07. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)		2021.10.06. szerda (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)		2021.10.07. csütörtök (00482) Gyermek (7-10, 11-14év)	
U	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	Összesen:	7 627,12	1 824,68	69,92	59,82	17,05	226,08	20,43	8,37		
T	Túrókrém kapros I*	176,34	42,19	3,78	2,50	1,63	1,08	1,08	0,23		
	Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
E	Karalábéleves I*	421,82	100,91	2,27	5,80	0,65	9,68	0,00	0,92		
	Bundázott halfilé I*	830,56	198,70	24,28	2,86	1,01	18,81	0,00	1,16		
	Sárgarépás rizs isk*	1 413,51	338,16	6,20	8,66	1,01	58,31	0,00	1,15		
	Tartármártás sulis*	1 674,35	400,56	1,72	42,19	7,79	2,84	2,32	0,31	    	
U	Tejberizs kis poharas 200g	919,60	220,00	6,60	5,00	3,40	36,60	25,00	0,56		
	Összesen:	6 527,06	1 561,50	54,04	68,47	15,90	177,86	29,27	5,51		
T	Margarin Light	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
	Gouda sajt	288,42	69,00	4,68	5,58	3,78	0,00	0,00	0,40		
	Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
E	Lebbencsleves I*	523,80	125,31	3,01	4,19	0,50	18,52	0,00	1,32		
	Szilvás gombóc mir I*	964,84	230,82	2,56	9,51	1,06	33,47	14,99	1,27		
	Vaniliasodó aranyg. I*	707,39	77,02	6,50	2,86	1,55	29,18	10,69	0,42	    	





2021.10.07		(00482) Gyermek (7-10, 11-14)										
U	Kockasajt natúr 200g 8cikk	206,91	49,50	2,75	3,75	2,45	1,18	1,03	0,23			
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49			
Összesen:		4 204,01	909,61	30,54	32,94	11,43	142,08	29,58	4,95			
T	Vaj 100g-os	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00			
	Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23			
	Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
	E	Zöldborsóleves I*	457,28	109,40	4,53	4,07	0,44	13,41	0,01	0,85		
		Gyros fűsz. csirke hús I*	983,16	235,21	23,15	15,00	1,86	1,63	0,00	1,35		
	Burgonyapüré I*	1 274,87	275,87	8,06	6,98	2,07	51,21	0,00	0,97			
	Vegyes friss saláta sulis*	209,62	50,15	1,19	0,17	0,02	10,76	5,99	0,28			
Ezersziget jogh. öntet I*	116,93	27,97	0,68	2,25	1,36	1,15	0,50	0,05				
U	Teljes kiörlésű sajtos csomó	1 559,14	373,00	9,99	6,26	3,49	59,02	9,82	0,85			
	Összesen:	5 740,26	1 344,15	58,56	41,82	12,54	175,01	17,27	6,58			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

